

<<现代家庭滋补药膳>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭滋补药膳>>

13位ISBN编号：9787502329730

10位ISBN编号：7502329730

出版时间：2000-06

出版时间：科学技术文献出版社

作者：谢春生 杨柳竹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<现代家庭滋补药膳>>

内容概要

本书根据饮食保健的现实生活需要，汲取了古今药膳配方之精华，精选滋补药膳配方238例，包括：配方、功效、适应征、药理成分、制作、食法、注意事项等。

囊括了药膳原料炮制、烹饪方法、药食禁忌，中医药学，现代营养医学等科学知识。

适于广大滋补药膳食用者，药膳医学、营养医学、药膳食疗专业人员，药膳厨师等参考。

<<现代家庭滋补药膳>>

书籍目录

第一章 概述

第一节 药膳的起源与发展

第二节 药膳不同流派的形成

一、宫廷药膳

二、贵族药膳

三、平民家庭药膳

四、民族药膳

五、地区性药膳

六、风味特色药膳

七、宗教药膳

第三节 药物的炮制及提取方法

一、药物的炮制

二、药物的提取方法

第四节 药膳常用的烹饪方法

一、炖

二、蒸

三、煮

四、焖

五、煨

六、熬

七、炒

八、卤

九、炸

十、烧

十一、拌

十二、余

第五节 药膳禁忌

一、药膳服用禁忌

二、药膳配伍禁忌

三、药膳制作对食物某些成分的影响

第二章 药膳中常用的食物与药物

第一节 药膳中常用的食物

一、具有抗癌作用的食物

二、具有抗衰老作用的食物

三、具有健脑益智作用的食物

四、具有聪耳明目作用的食物

五、具有养颜美容作用的食物

六、具有降压降脂作用的食物

七、具有增强性机能作用的食物

八、具有防治糖尿病作用的食物

第二节 药膳中常用的药物

一、具有抗癌作用的药物

二、具有提高免疫功能作用的药物

三、具有降压降脂作用的药物

四、具有壮阳作用的药物

<<现代家庭滋补药膳>>

五、具有抗衰老作用的药物

六、具有降低血糖作用的药物

第三节 营养成分在各类食物中的含量比较

一、蛋白质

一、脂肪

三、碳水化合物

四、维生素 A

五、维生素 B1

六、维生素 B2

七、尼克酸

八、维生素 C

九、维生素 E

十、钾

十一、铁

十二、锌

十三、钙

十四、碘

第四节 补益药物与食物精选

一、补益强身靠人参

二、抗衰防老蜂王浆

三、美容润肤有银耳

四、胜似人参数萝卜

五、降压降脂选山楂

六、冬虫夏草有奇功

七、益寿仙果枸杞子

八、乌发美髯何首乌

九、芝麻味美药效高

十、延年益寿枣家族

十一、滋补强身用对虾

十二、温补壮阳择麻雀

十三、神仙服食是黄精

十四、保健佳肴鳖为先

十五、防老驻颜柏子仁

第三章 滋补药膳制作精选

第一节 抗衰防老药膳

一、红杞蒸鸡

二、核桃仁鸡丁

三、陈皮鸡

四、当归炖鸡

五、黄精炖猪瘦肉

六、黄精煨肘

七、玉竹猪瘦肉汤

八、玉竹油豆腐肉

九、清蒸人参鸡

十、杜仲腰花

十一、参归腰子

十二、归参山药猪腰

<<现代家庭滋补药膳>>

- 十三、银杏全鸭
 - 十四、参芪鸭条
 - 十五、人参炒鹌鹑
 - 十六、芪烧鲤鱼
 - 十七、红杞炖鱼
 - 十八、虫草枣蒸甲鱼
 - 十九、苡蓉豆腐
 - 二十、益寿鸽蛋汤
 - 二十一、人参莲肉汤
 - 二十二、参枣米饭
 - 二十三、补虚正气粥
 - 二十四、人参菠菜饺
 - 二十五、莲子藕粉羹
 - 二十六、银耳参羹
 - 二十七、羊肉苡蓉羹
 - 二十八、人参大枣粥
 - 二十九、龙眼肉粥
 - 三十、枸杞子酒
 - 三十一、人参枸杞子酒
 - 三十二、黄精酒
 - 三十三、当归生姜羊肉汤
 - 三十四、龙眼茶
 - 三十五、红枣茶
 - 三十六、二子延年茶
 - 三十七、牛乳红茶
- 第二节 保健强身药膳
- 一、黄芪软炸里脊
 - 二、五味子里脊丝
 - 三、滋补肉饼
 - 四、黄豆煨排骨
 - 五、陈皮牛肉
 - 六、熟地烧牛肉
 - 七、板栗烧牛肉
 - 八、砂仁炖牛肉
 - 九、黄芪炖牛肚
 - 十、归地炖羊肉
 - 十一、当归羊肉火锅
 - 十二、虫草蒸羊肉
 - 十三、杜仲爆羊腰
 - 十四、山药炖羊肚
 - 十五、三仙羊肉
 - 十六、黄芪汽锅鸡
 - 十七、沙参汽锅鸡
 - 十八、参归炖母鸡
 - 十九、参苓白术鸡
 - 二十、枸杞桂圆鸡
 - 二十一、桂圆童子鸡

<<现代家庭滋补药膳>>

- 二十二、生地饴糖鸡
- 二十三、凤凰展翅
- 二十四、枸杞炖兔肉
- 二十五、陈皮兔
- 二十六、灵芝兔肉
- 二十七、桑白皮煲兔肉
- 二十八、黄芪炖乌骨鸡
- 二十九、清炖全乌鸡
- 三十、生地蒸乌鸡
- 三十一、四物炖乌鸡
- 三十二、白果乌骨鸡
- 三十三、参玉全鸭

<<现代家庭滋补药膳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>